



# **DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU**

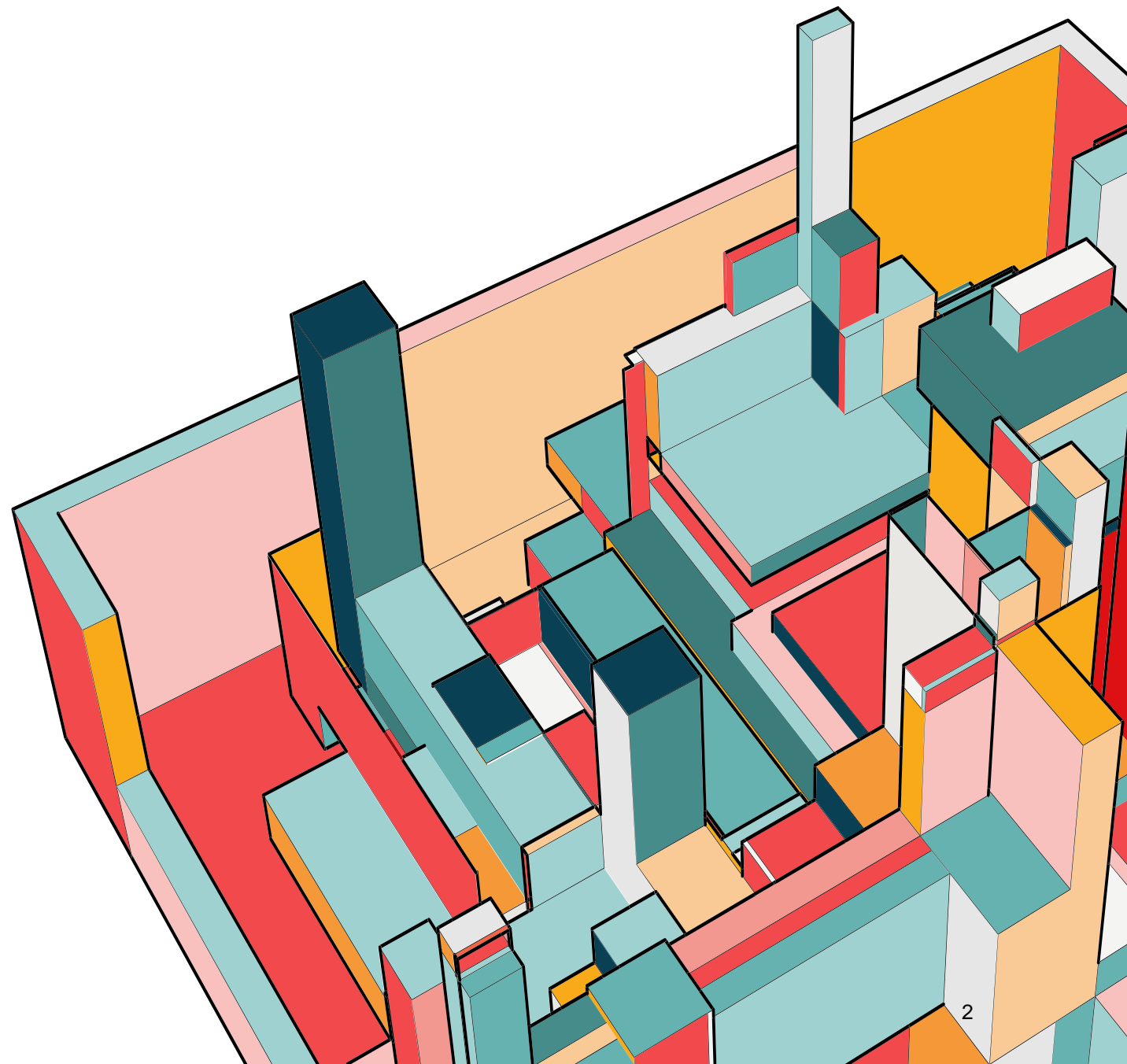
ISTOTA, WAŻNE ASPEKTY

**6.02.2024**

W ROKU 2024

PRZYPADA NA TEN

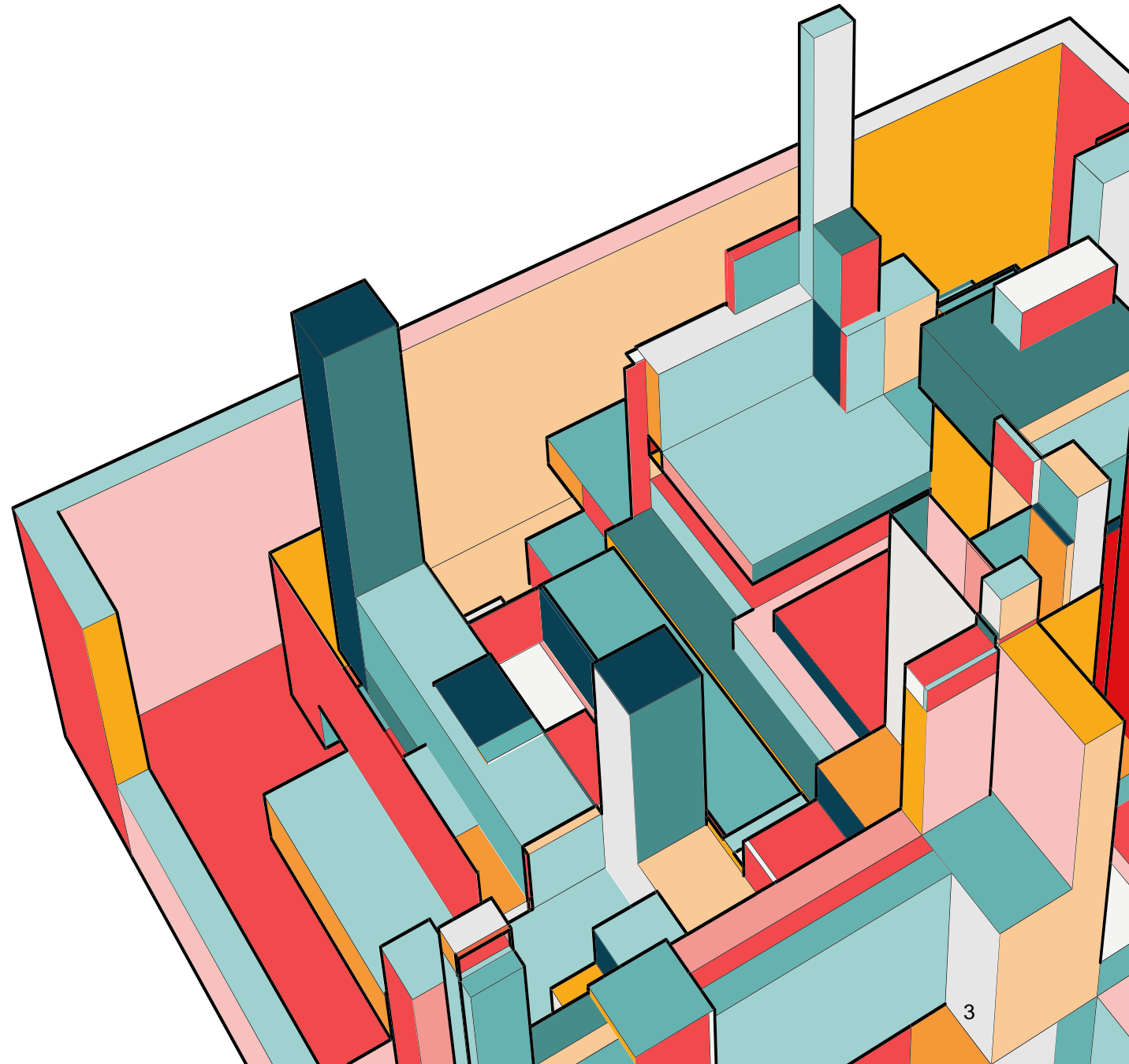
TERMIN!



# DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

**„Dzień Bezpiecznego Internetu”**

(ang. Safer Internet Day) to coroczna inicjatywa organizowana na całym świecie, mająca na celu promowanie bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z internetu, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.

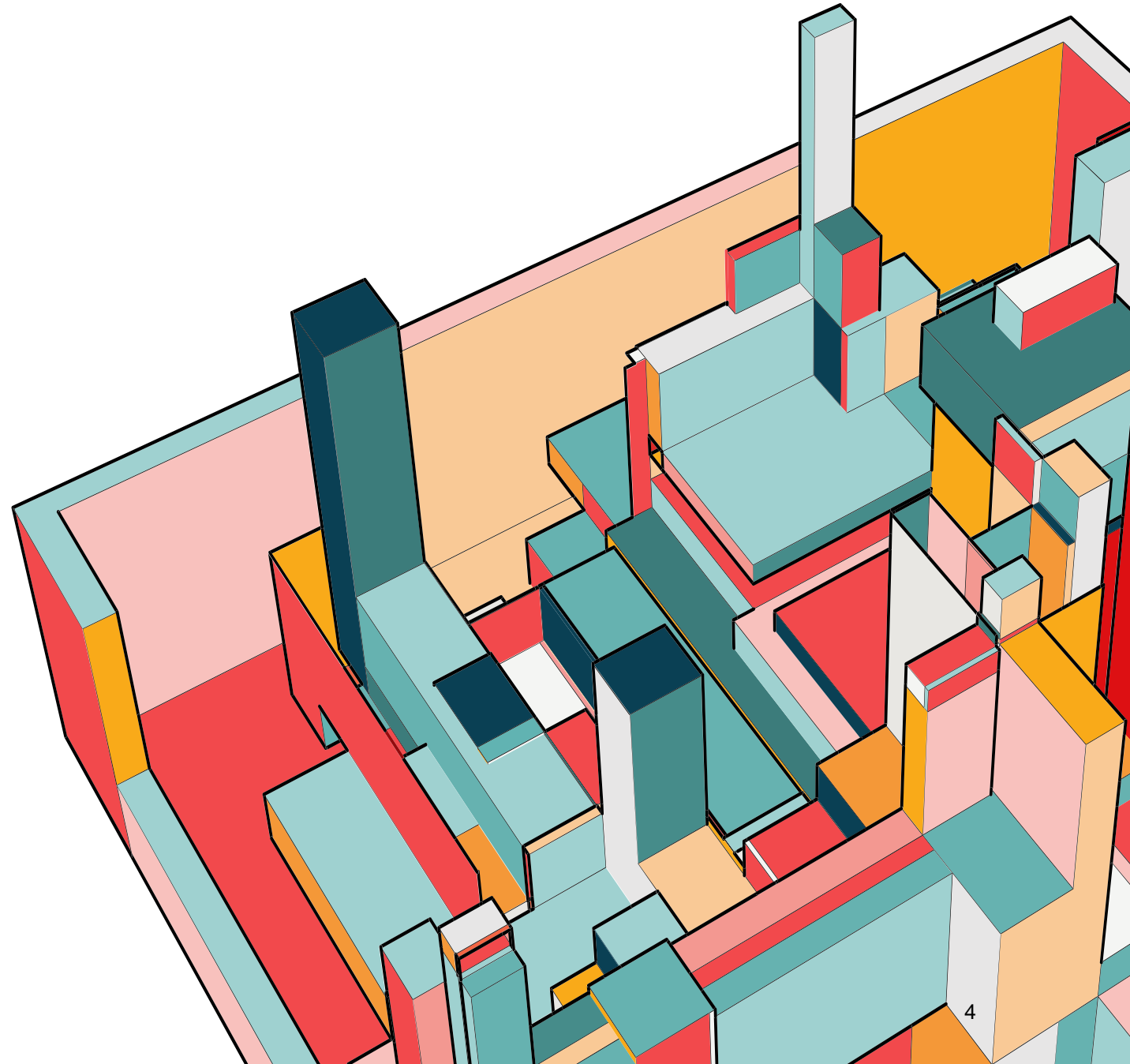


# DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

Na wiele rzeczy nie mamy wpływu, ale na  
wiele mamy!

**Dobrze zadbać o swoje bezpieczeństwo  
w sieci**, zwłaszcza, że bardzo dużo czasu  
spędzamy on-line.

Dobrze czuć się tam bezpiecznie!



# KORZYŚCI Z BEZPIECZNEGO INTERNETU



MOGĘ  
BEZPIECZNIE SIĘ  
UCZYĆ I SZUKAĆ  
MATERIAŁÓW



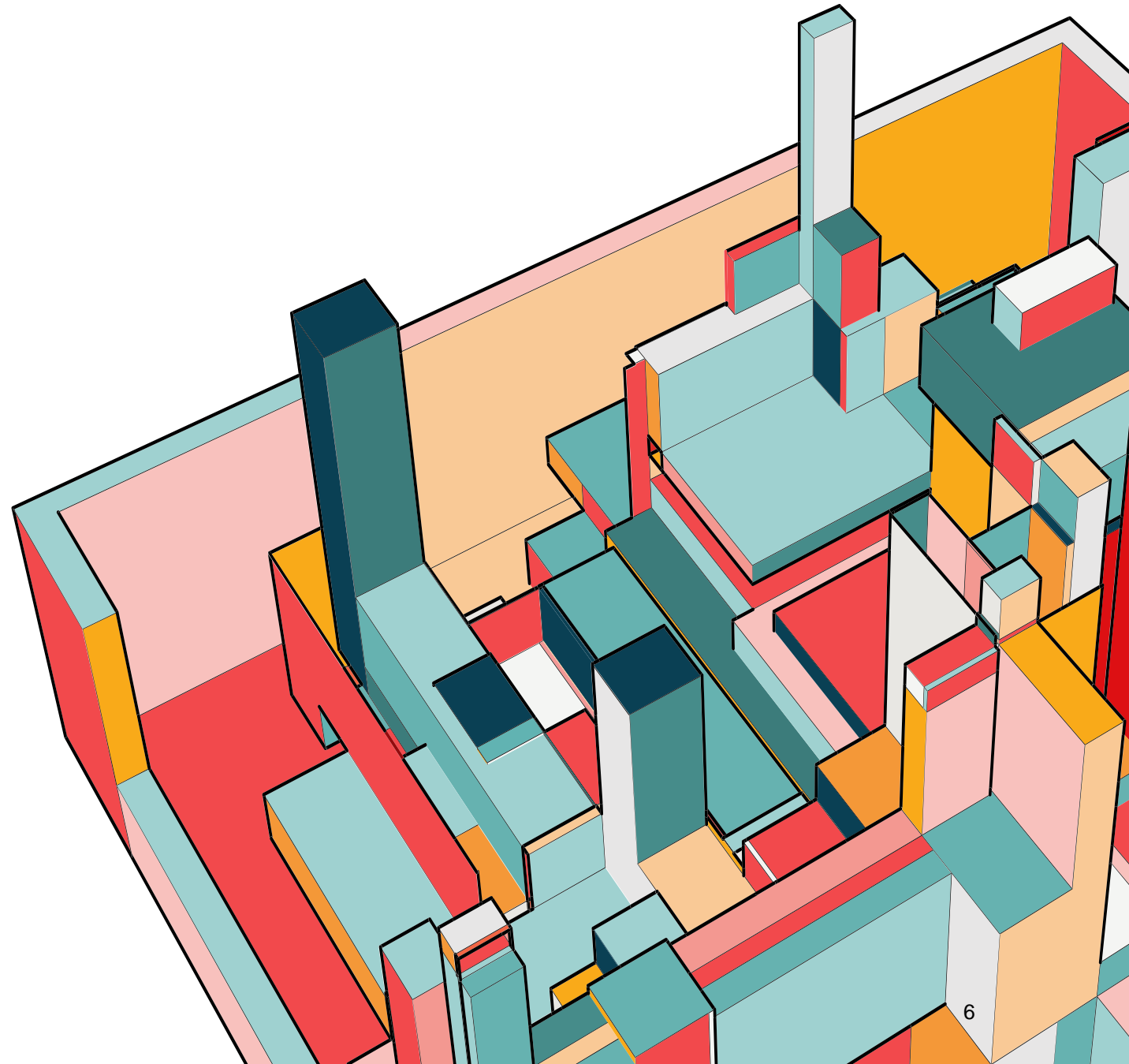
MOGĘ ROZMAWIAĆ  
Z LUDZMI, KTÓRZY  
NIE MAJĄ ZŁYCH  
ZAMIARÓW



MOGĘ SIĘ  
ROZWIJAĆ

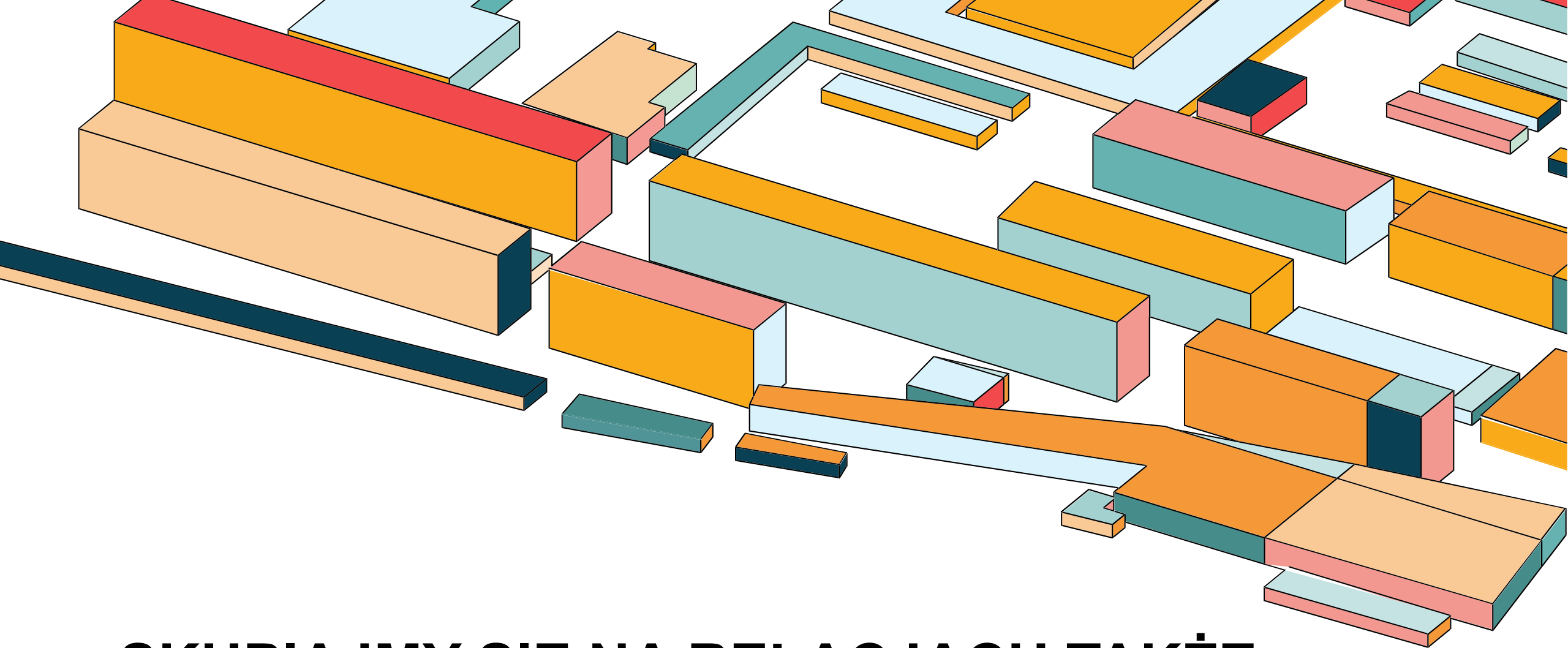
# **GŁÓWNE CELE DNIA BEZPIECZNEGO INTERNETU**

- 1. Podnoszenie świadomości.**
- 2. Wspieranie edukacji.**
- 3. Rozmowy i dialog.**
- 4. Promowanie pozytywnych zachowań online.**
- 5. Przeciwdziałanie cyberprzemocy.**
- 6. Współpraca międzynarodowa.**



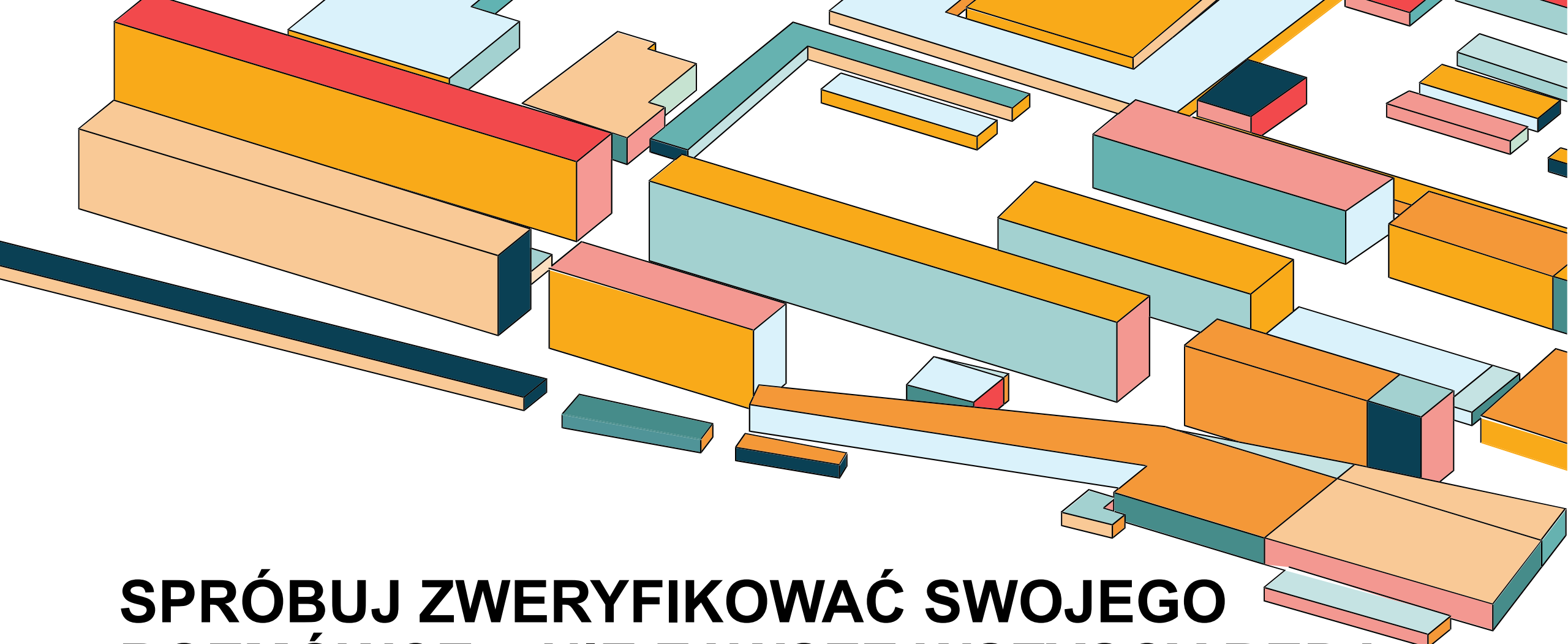


**SZANUJMY SWOJĄ PRYWATNOŚĆ  
W INTERNECIE!**

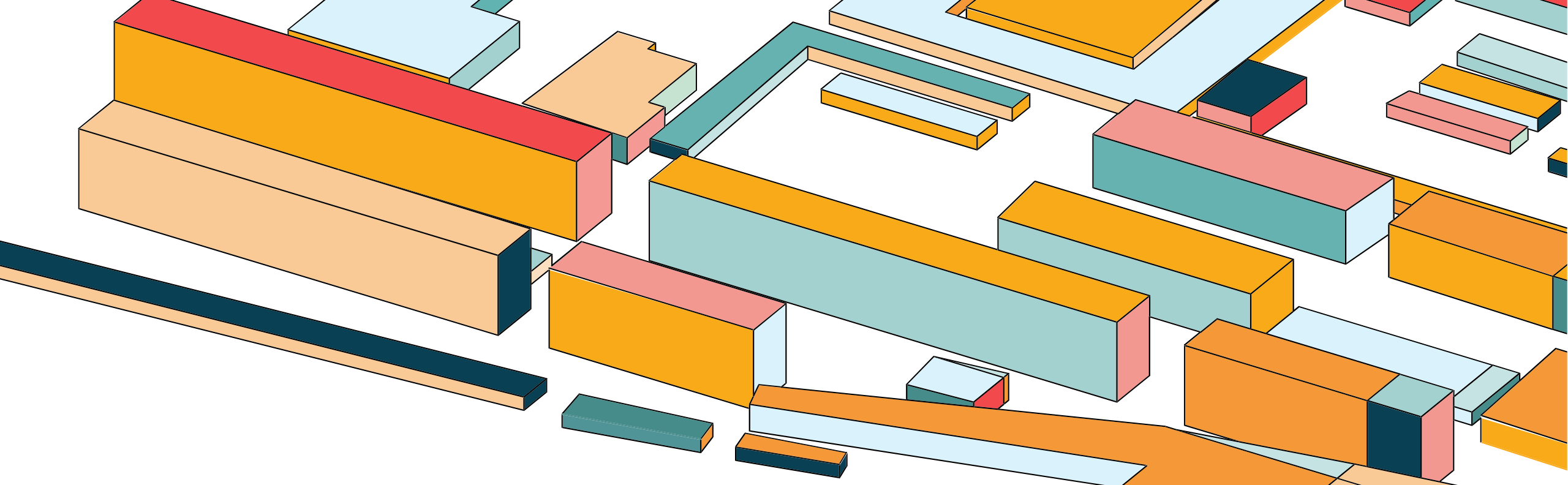


**SKUPIAJMY SIĘ NA RELACJACH TAKŻE  
TRADYCYJNYCH, NIE TYLKO TYCH ON-LINE.**





**SPRÓBUJ ZWERYFIKOWAĆ SWOJEGO  
ROZMÓWCĘ – NIE ZAWSZE WSZYSCY BĘDĄ  
ŻYCZYĆ NAM DOBRZE.**



**ABY UCZYNIĆ INTERNET BARDZIEJ  
BEZPIECZNYM, WARTO STOSOWAĆ KILKA  
PODSTAWOWYCH ZASAD ZARÓWNO DLA  
SIEBIE, JAK I DLA INNYCH UŻYTKOWNIKÓW.**

## UŻYWAJ SILNYCH HASEŁ

- Używaj unikalnych i silnych haseł dla różnych kont online.
- Stosuj kombinację wielkich i małych liter, cyfr oraz znaków specjalnych.

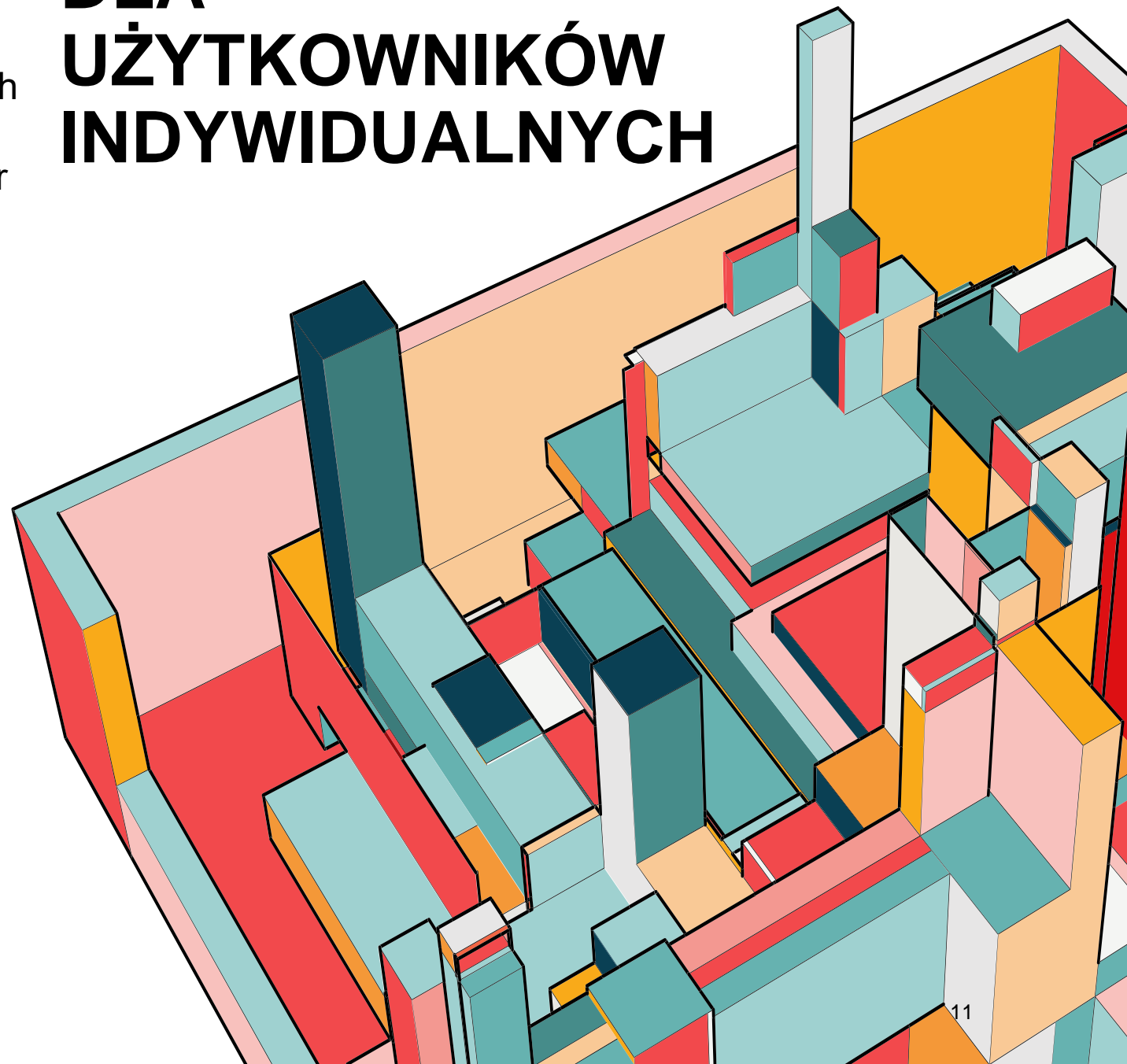
## AKTUALIZUJ OPROGRAMOWANIA

- Regularnie aktualizuj system operacyjny, przeglądarkę internetową i inne aplikacje.
- Automatyczne aktualizacje pomagają zabezpieczyć się przed lukami w zabezpieczeniach.

## OPROGRAMOWANIE ANTYWIRUSOWE

- Zainstaluj renomowane oprogramowanie antywirusowe.
- Regularnie aktualizuj bazę danych wirusów.

# DLA UŻYTKOWNIKÓW INDYWIDUALNYCH



## UWAŻNE KORZYSTANIE Z EMAILI

- Nie otwieraj podejrzanych załączników czy linków.
- Bądź ostrożny w przypadku nieznanych nadawców.

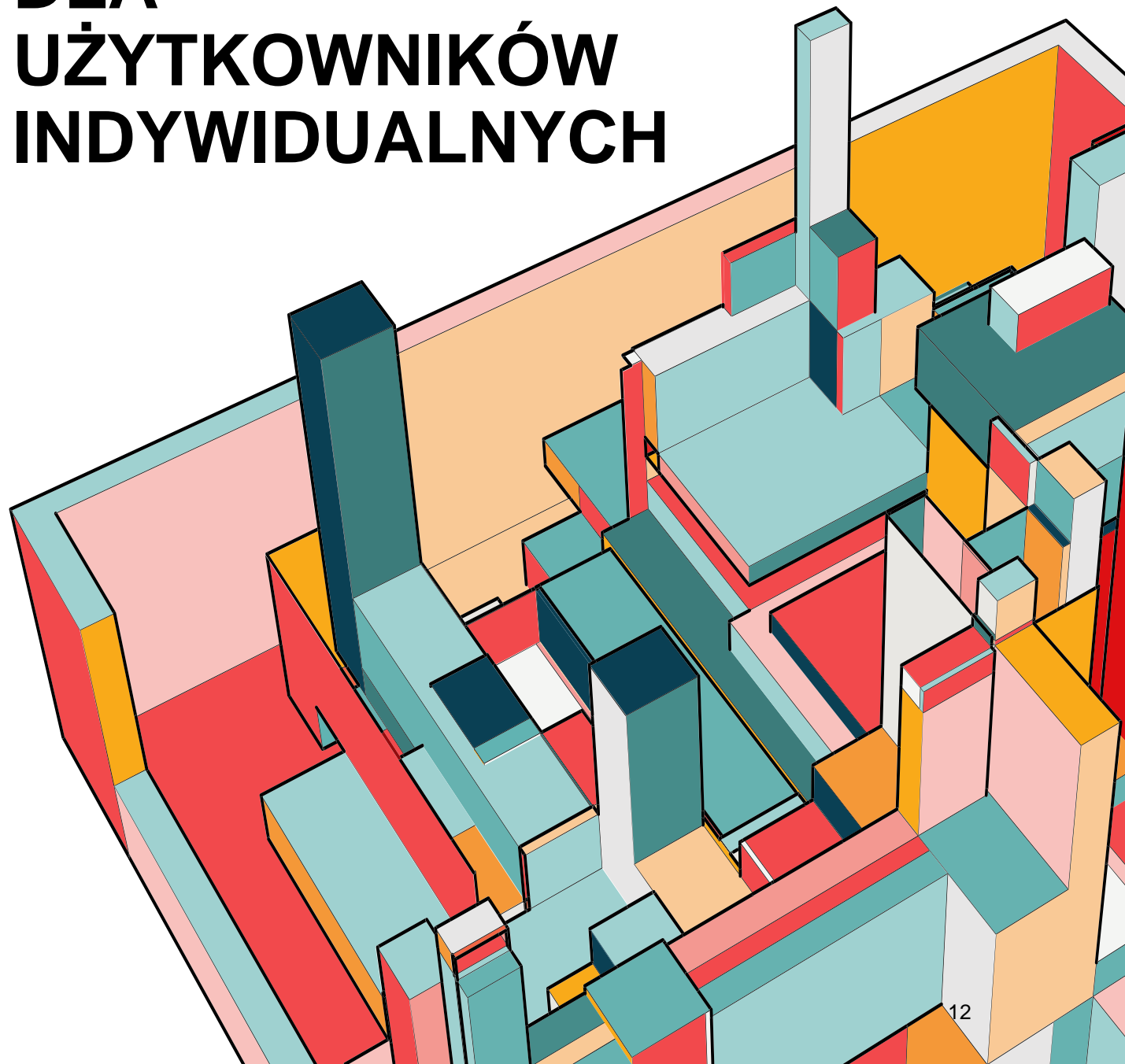
## SZYFROWANIE DANYCH

- Używaj stron zabezpieczonych protokołem HTTPS.
- Korzystaj z narzędzi do szyfrowania komunikacji, szczególnie na publicznych sieciach Wi-Fi.

## PRZEMYŚLANE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- Ustaw prywatność na maksymalny poziom.
- Bądź ostrożny w udostępnianiu prywatnych informacji.

# DLA UŻYTKOWNIKÓW INDYWIDUALNYCH



# DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

## MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI DZIECI

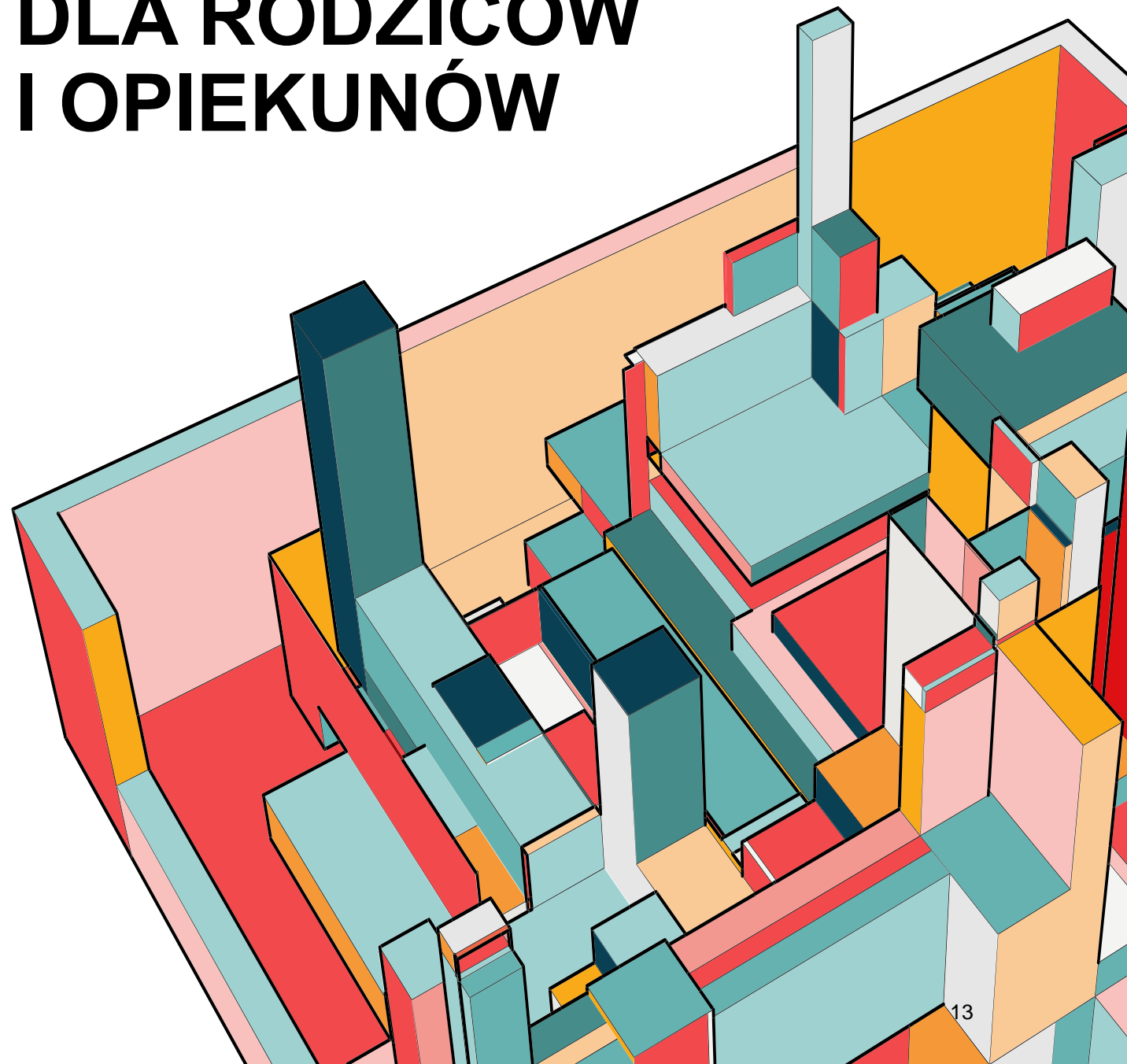
- Ustal zasady korzystania z internetu z dziećmi
- Monitoruj ich aktywność online, zwłaszcza na portalach społecznościowych.

## ROZMOWY NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA

- Edukuj dzieci na temat zagrożeń związanych z internetem.
- Zachęcaj do zgłaszania wszelkich niepokojących sytuacji.

## OGRANICZANIE CZASU EKРАНU

- Ustal rozsądne limity czasowe korzystania z internetu, zwłaszcza dla dzieci.
- Wspieraj aktywności offline.



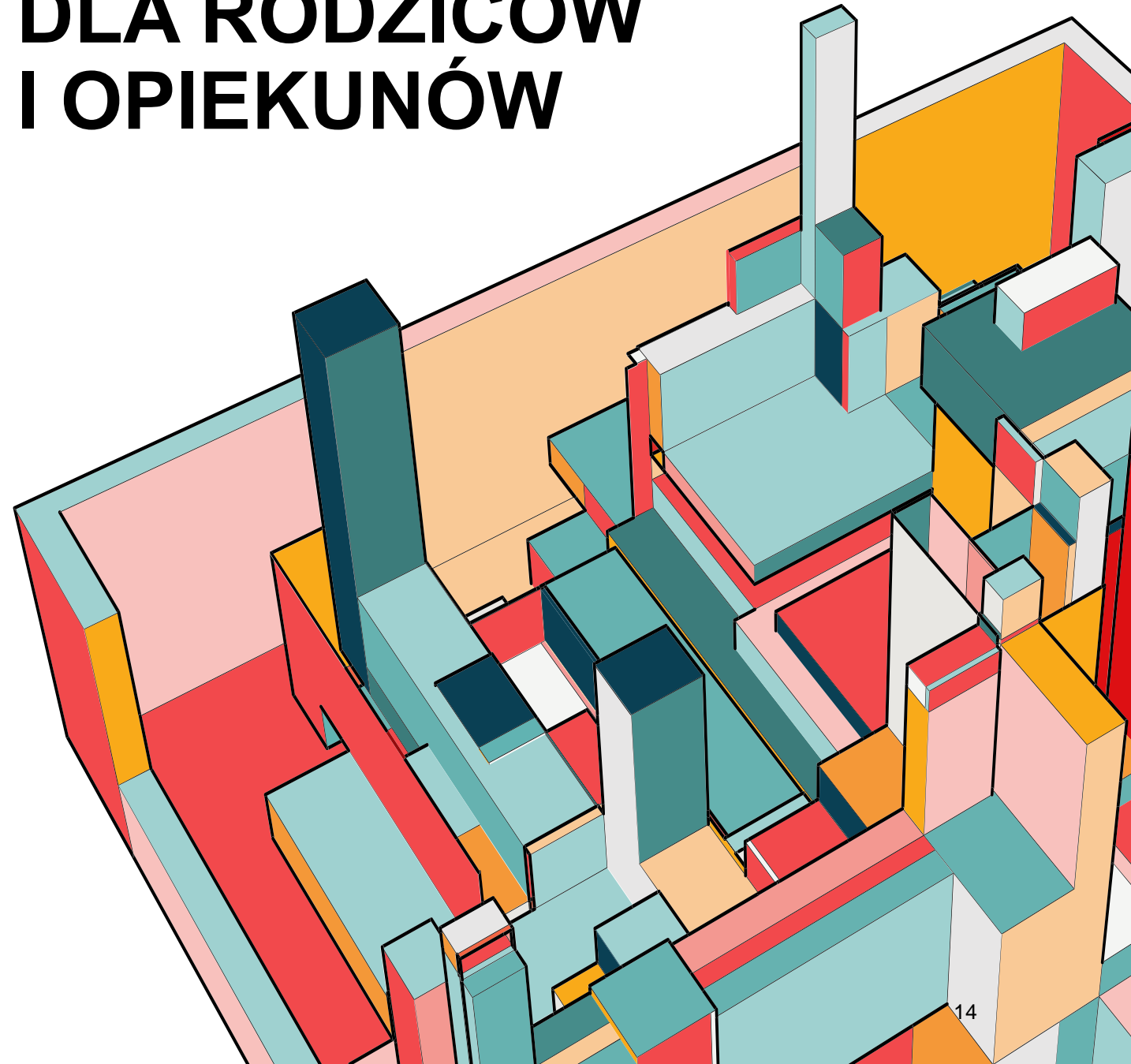
# DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

## FILTROWANIE TREŚCI

- Skorzystaj z dostępnych narzędzi do filtrowania treści nieodpowiednich dla wieku dziecka.

## WSPÓLNA EDUKACJA

- Poznawaj razem z dziećmi zasady bezpiecznego korzystania z internetu.
- Bądź gotów odpowiedzieć na ich pytania i rozmawiać na temat nowych technologii.



## **RAPORTOWANIE NIEODPOWIEDNICH ZACHOWAŃ**

- Wspieraj mechanizmy raportowania nadużyć na platformach online.
- Bądź czujny i reaguj na agresywne czy niebezpieczne treści.

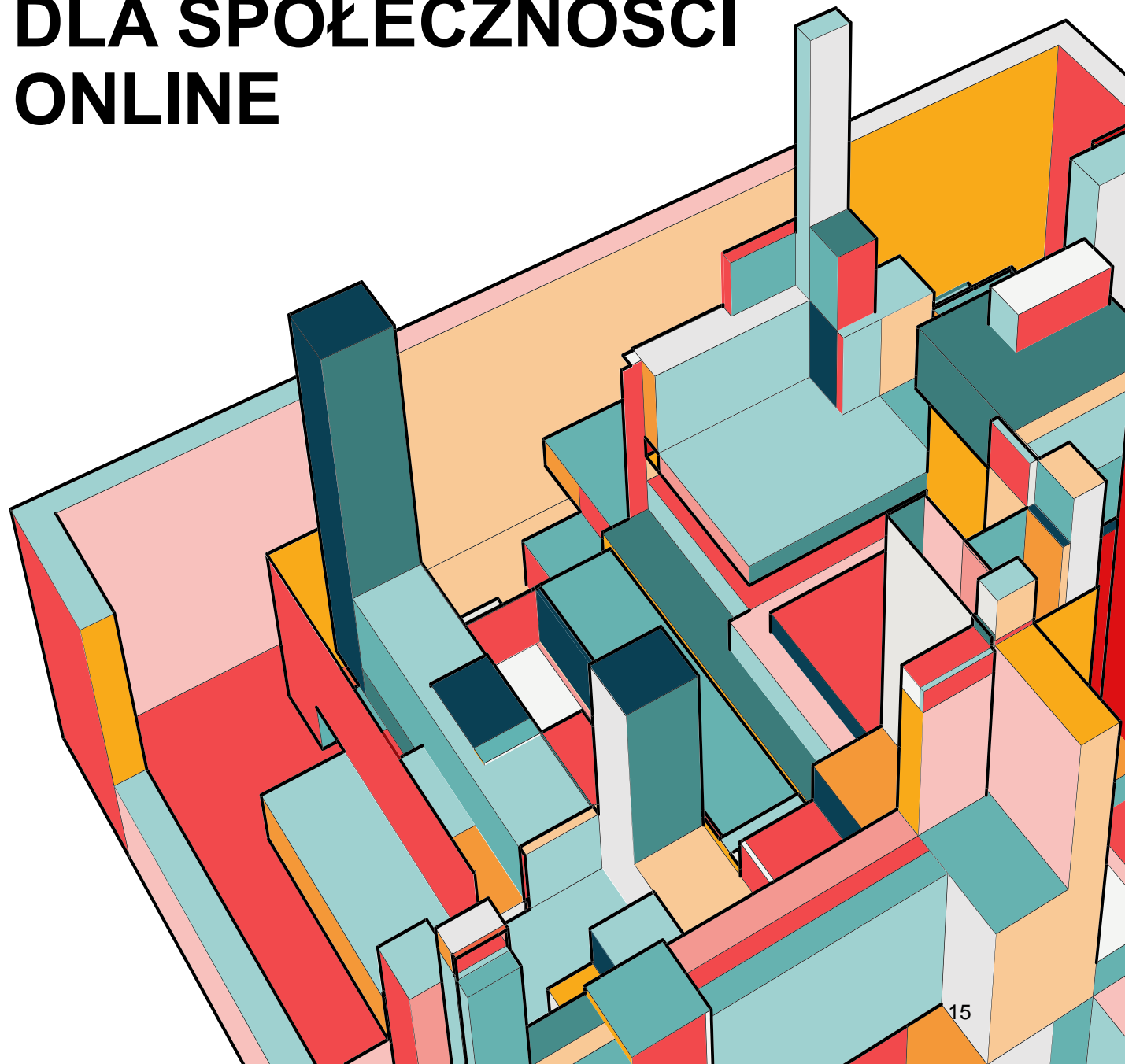
## **EDUKACJA SPOŁECZNOŚCI**

- Działaj na rzecz edukacji społeczności online na temat bezpieczeństwa.
- Wspieraj inicjatywy promujące zdrową i bezpieczną atmosferę w sieci.

## **ZACHĘCANIE DO KULTURY SZACUNKU**

- Wspieraj kulturę szacunku w komunikacji online.
- Unikaj udziału w hejcie i cyberprzemocy.

# **DLA SPOŁECZNOŚCI ONLINE**

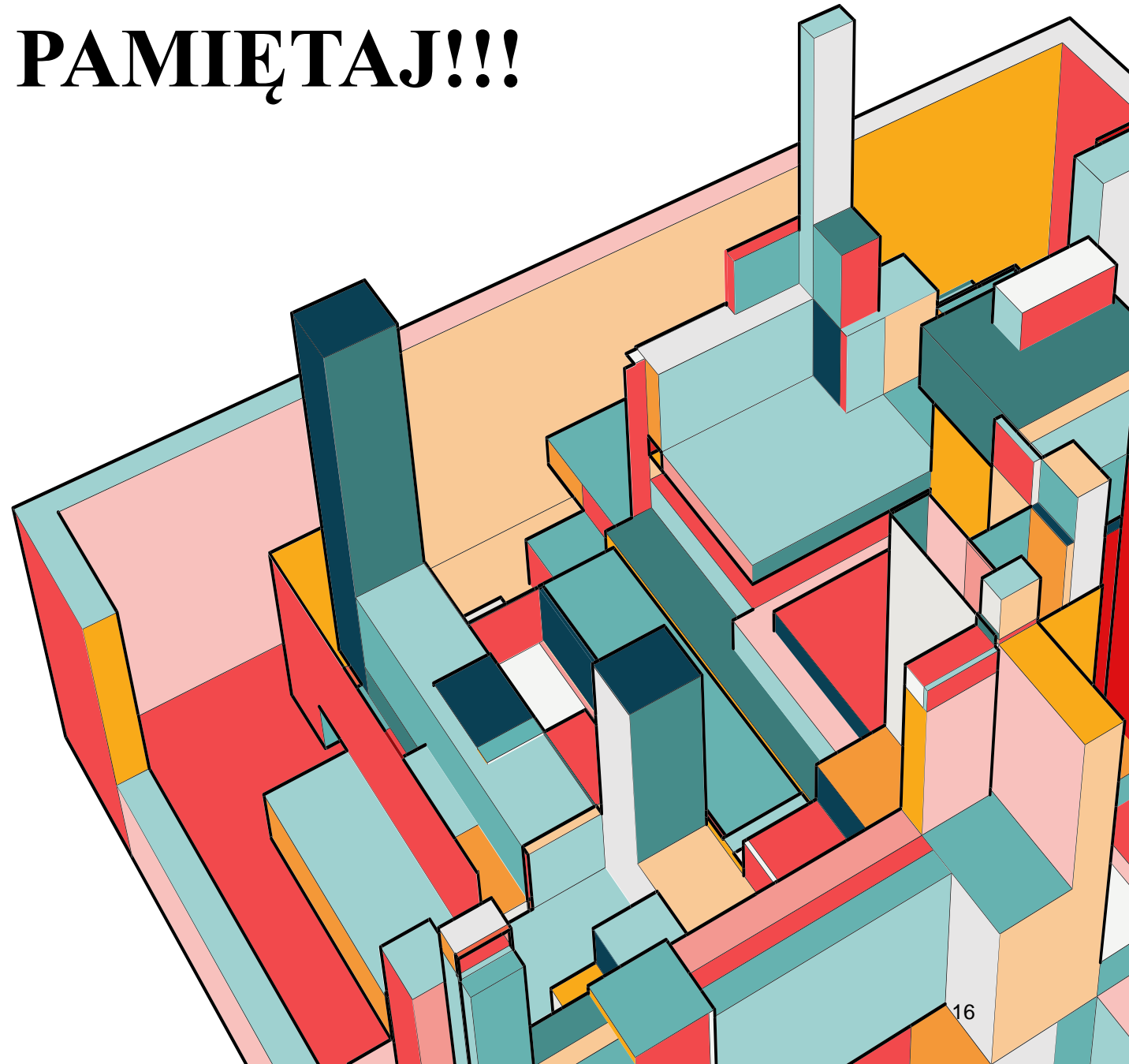


# PAMIĘTAJ!!!

**Lepszy Internet zależy od Ciebie, ponieważ TY TEŻ JESTEŚ TWÓRCĄ INTERNETU!**

W obecnych czasach Internet jest narzędziem niezbędnym do funkcjonowania we współczesnym Świecie.

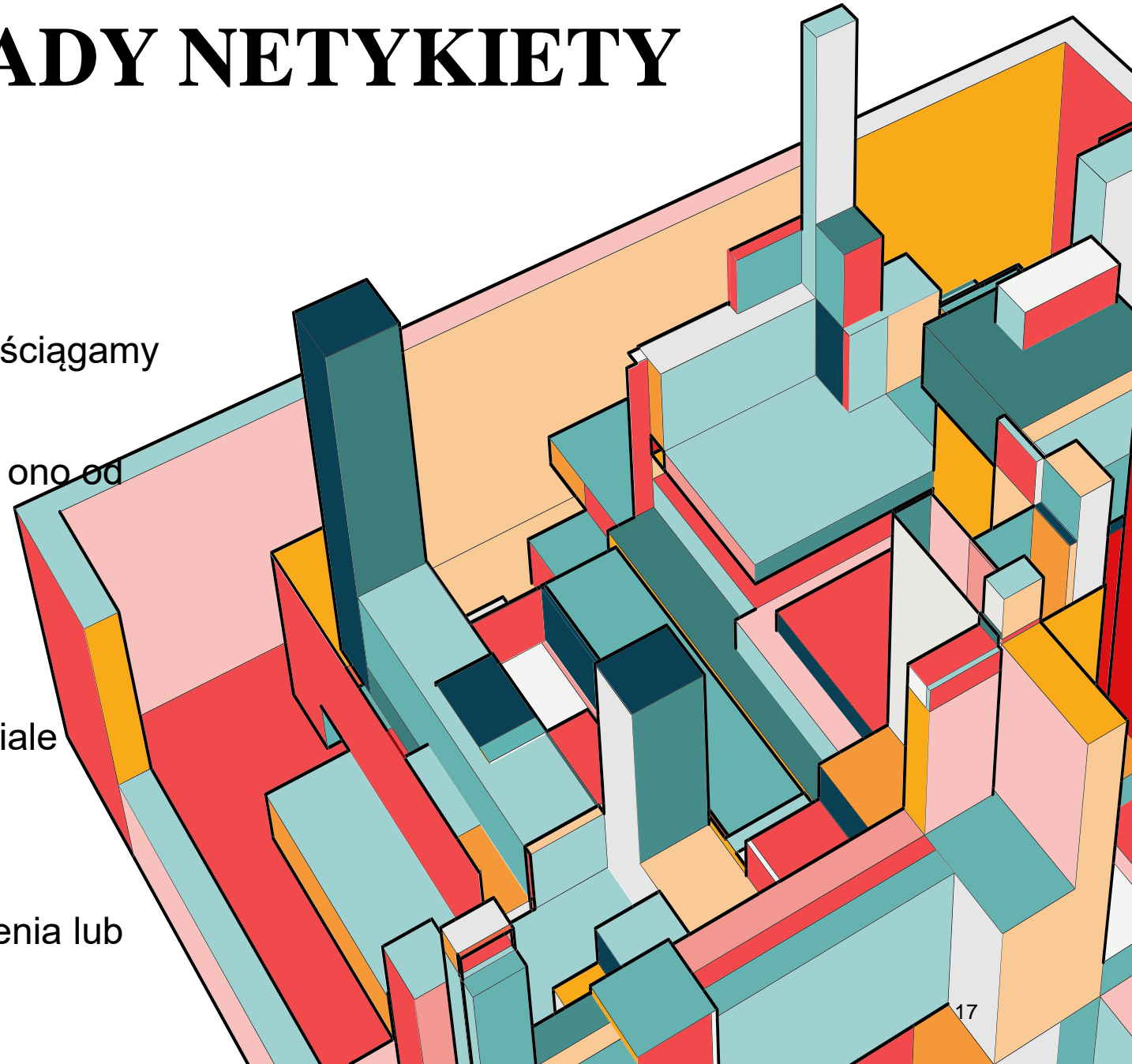
Przestrzeganie zasad NETYKIETY w znacznym stopniu zabezpiecza użytkowników Internetu przed negatywnymi skutkami korzystania z sieci.

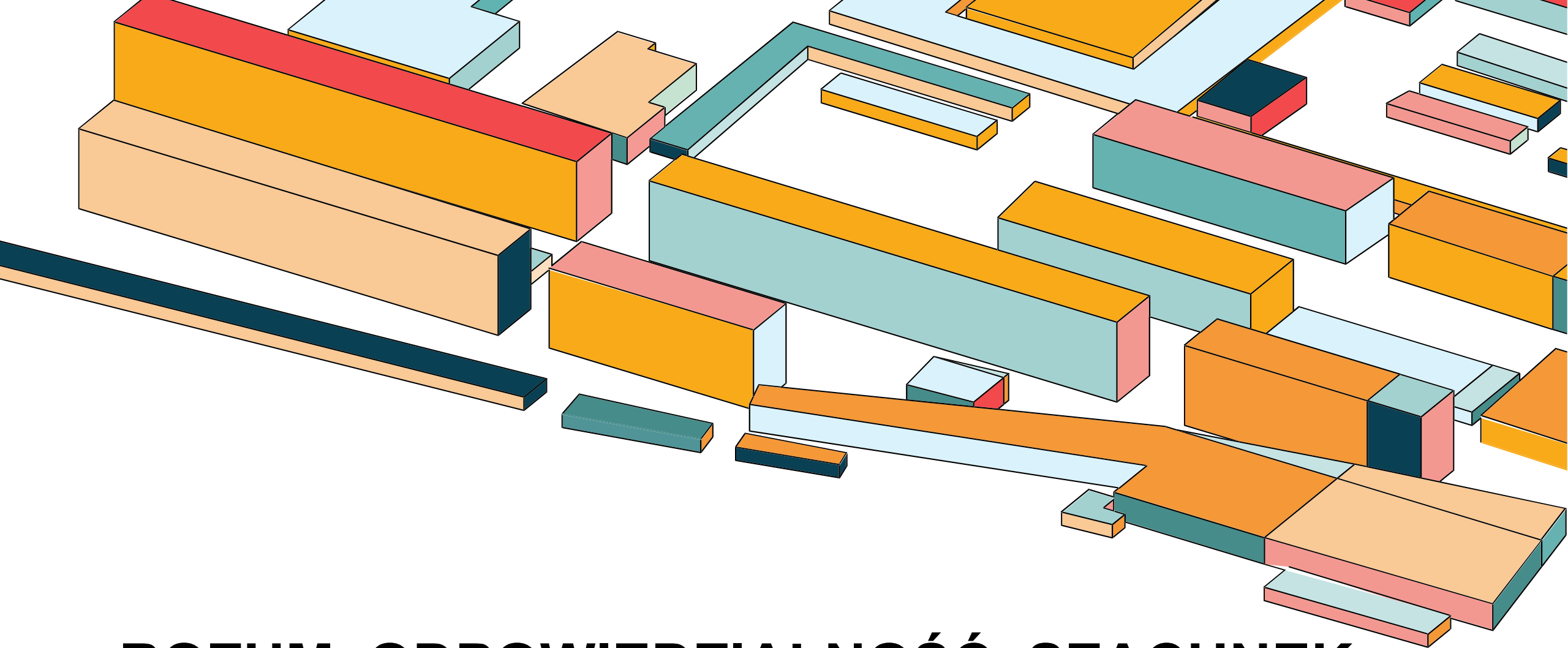




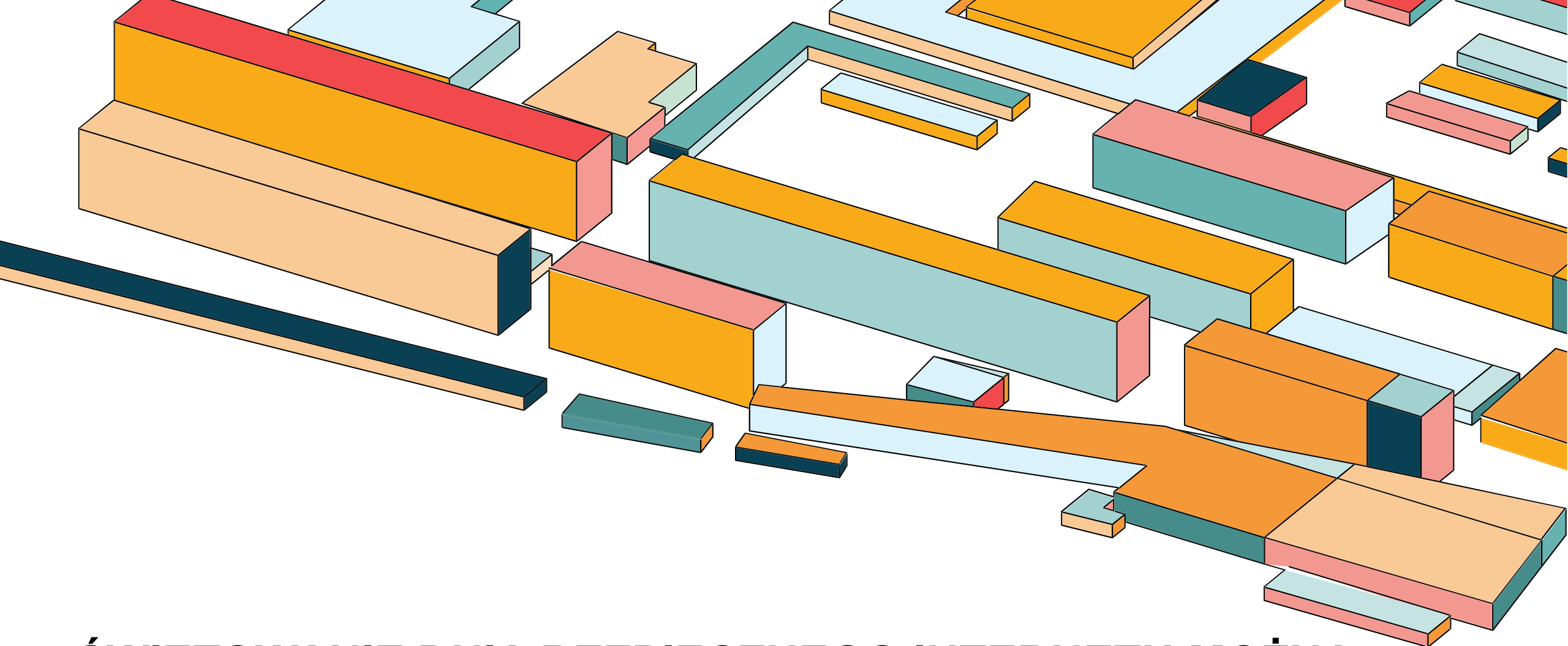
# PODSTAWOWE ZASADY NETYKIETY

- Nie używamy wulgaryzmów!
- Bez zgody nie korzystamy z prac innych osób.
- Nie otwieramy niebezpiecznych stron oraz nie ściągamy nieznanych plików.
- Szanujemy zdanie innych nawet, jeśli różni się ono od naszego.
- Szanujemy język, którym się posługujemy.
- Nie wysyłamy SPAMów.
- Wysyłane teksty powinny być zwięzłe i zrozumiałe napisane.
- Nie wysyłamy nieautoryzowanych danych.
- Zgłaszamy rodzicom lub nauczycielom zagrożenia lub nieprawidłowości spotkane w sieci.





**ROZUM, ODPOWIEDZIALNOŚĆ, SZACUNEK –  
RAZEM DLA BEZPIECZNEGO INTERNETU!**



**ŚWIĘTOWANIE DNIA BEZPIECZNEGO INTERNETU MOŻNA UCZYNIĆ CIEKAWYM I EDUKACYJNYM DOŚWIADCZENIEM DLA RÓŻNYCH GRUP SPOŁECZNYCH, ZWŁASZCZA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI.**

# JAK POMÓC OSOBIE W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM

1. Zachowaj spokój i łagodność wypowiedzi podczas inicjowania kontaktu.
2. Zaproś do rozmowy pytając:
  - a) „Jak mogę pomóc?”
  - b) „Co sprawi, że poczujesz się lepiej?”
  - c) „Co dotychczas pomagało ci w pokonywaniu trudności?”
3. Wysłuchaj bez osądzania, okaż zrozumienie.
4. Zaproponuj wsparcie, czas, uwagę.
5. Pomóż w rozproszeniu negatywnych myśli, np. zaproponuj wspólny spacer, wyjście do kina, na zakupy, na siłownię, przejażdżkę rowerem.
6. Pomóż w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu, np. zaproponuj skorzystanie z wizyty u specjalisty – psychologa, pedagoga, psychiatry.
7. Pomóż zmniejszyć lęk i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, np. towarzysząc podczas wizyty u specjalisty.
8. Pomóż zaplanować małe, ale wykonalne w danej chwili kroki.
9. Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc, zadzwoń pod numery dostępnych telefonów pomocowych (aktualne dane: [www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)) i skonsultuj swoje działania ze specjalistami.
10. W przypadku zagrożenia życia dzwoń pod **112!**

**Pamiętaj, że sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu.**

**To właśnie Ty możesz uratować czyjeś życie!**

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych  
w Kryzysie Psychicznym

**800 702 222**

Telefon Zaufania  
dla Dzieci i Młodzieży

**116 111**

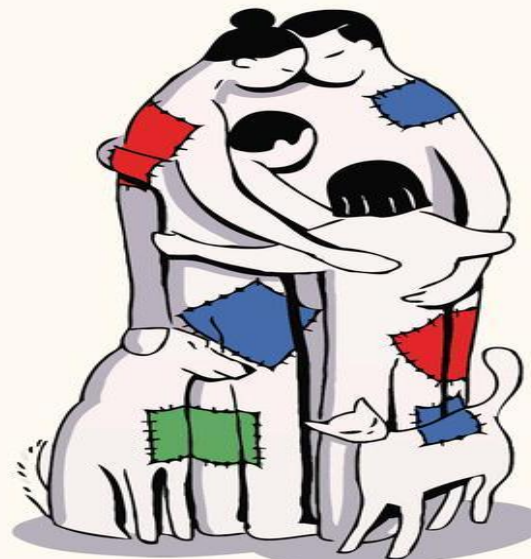
Jeżeli jesteś  
w kryzysie samobójczym,  
przeżywasz żałobę po stracie bliskiego  
w wyniku samobójstwa  
lub chcesz komuś pomóc

wejdź na stronę:

**[www.zwjz.pl](http://www.zwjz.pl)**

Znajdziesz tu:

- Anonimową i bezpłatną pomoc online
- Bezpłatne konsultacje dla rodziców
- Bezpłatne konsultacje dla nauczycieli
- Wyszukiwarke miejsc udzielających bezpłatnej pomocy
- Listę telefonów pomocowych
- Mity oraz fakty na temat samobójstw
- Historie osób, które przeżyły próbę samobójczą
- Filmiki pomocowe i edukacyjne
- Artykuły naukowe dotyczące suicydologii



życie warte jest rozmowy

Jeśli przeżywasz trudności i myślisz o odebraniu sobie życia lub chcesz pomóc osobie zagrożonej samobójstwem pamiętaj, że możesz skorzystać z bezpłatnych numerów pomocowych:

**800 70 2222**

CAŁODOBOWY

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

**800 12 12 12**

CAŁODOBOWY

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**116 111**

CAŁODOBOWY

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**116 123**

CAŁODOBOWY

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

**112**

Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

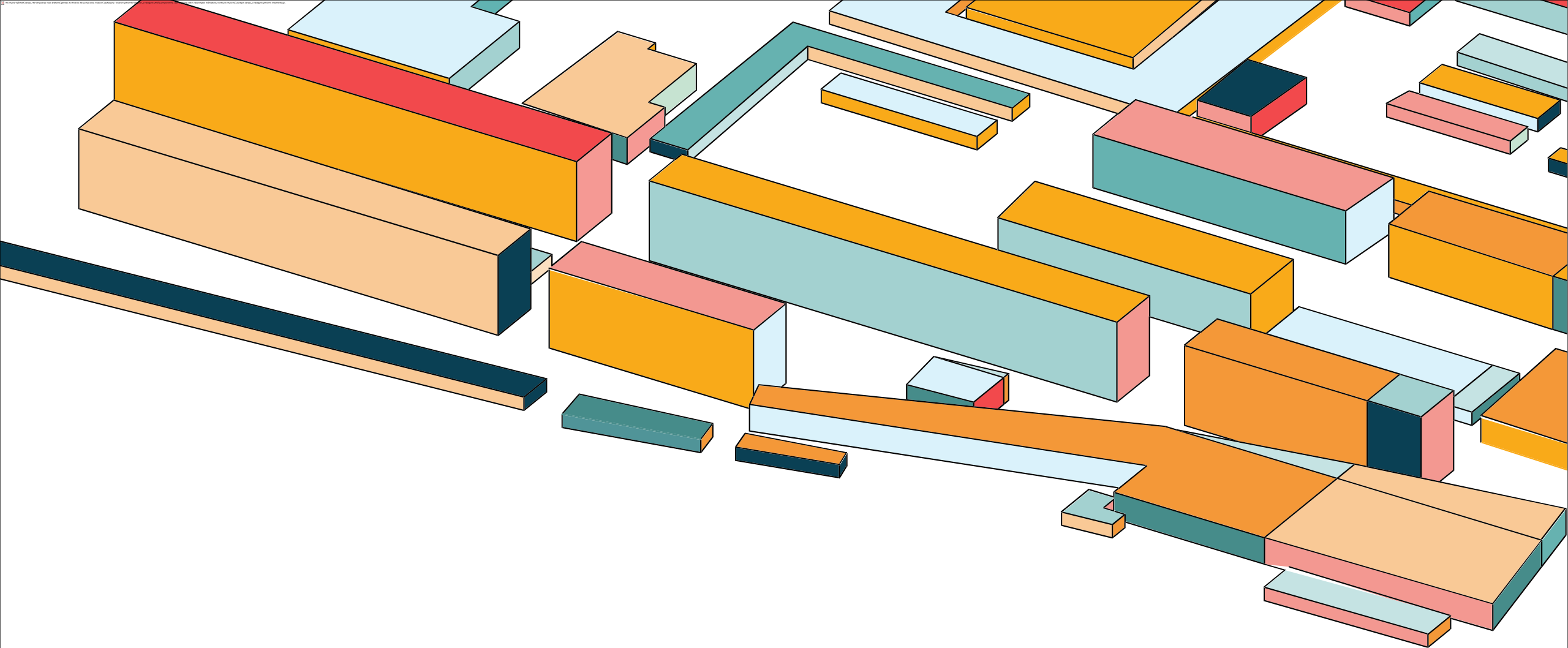
Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

**[www.zapobiegajmysamobojstwom.pl](http://www.zapobiegajmysamobojstwom.pl)**

**[www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe](http://www.zwjz.pl/bezplatne-numery-pomocowe)**

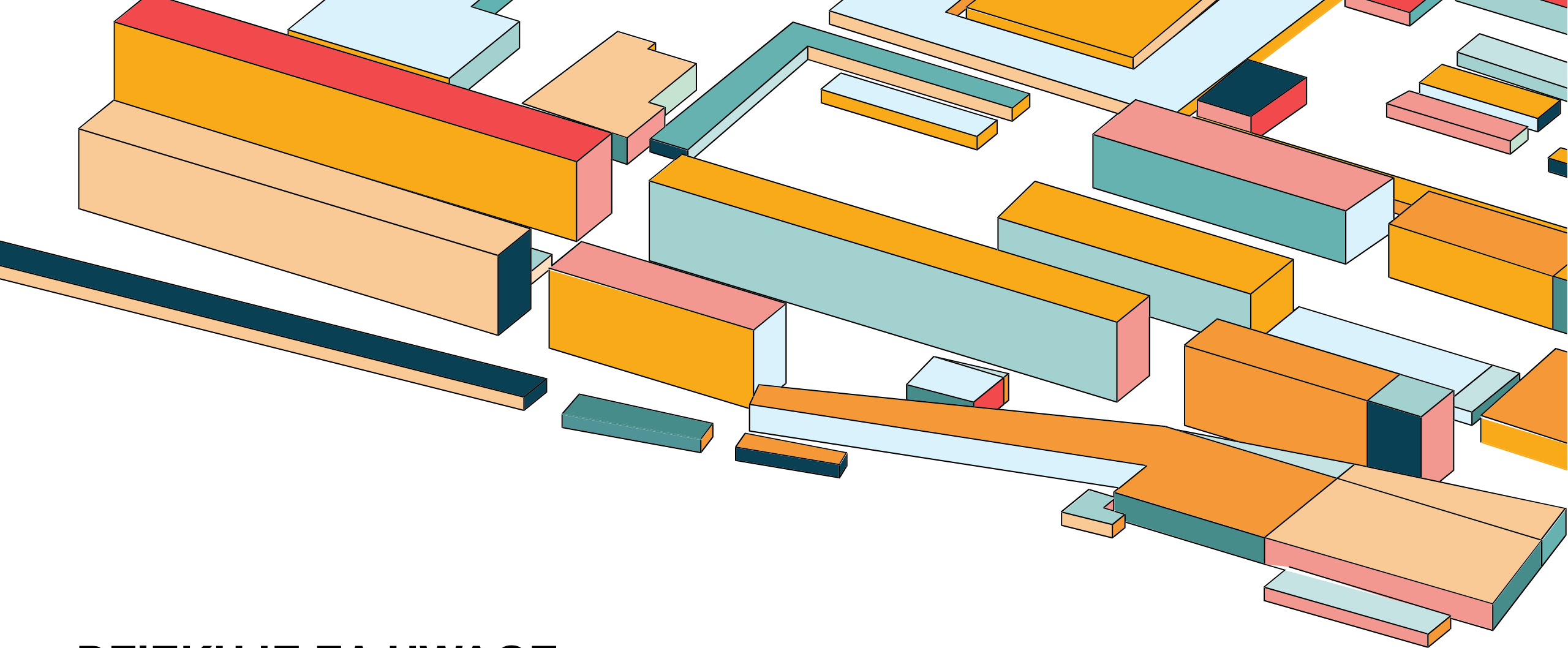
**[www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)**





# PODZIĘKOWANIA

Dbajmy o swoją bezpieczną  
przestrzeń w internecie, to  
zależy od nas wszystkich!



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**MONIKA BEDNARSKA - NOWAK**